

Éducation nutritionnelle et hygiène digestive

Construire de bonnes habitudes alimentaires et comprendre les principales causes de déséquilibre.

Qualité et quantité

Une alimentation variée apporte les familles de nutriments nécessaires. Un apport énergétique durablement supérieur aux dépenses favorise une prise de masse ; un apport insuffisant peut affaiblir l'organisme. L'objectif n'est pas d'exclure un aliment isolé, mais d'équilibrer l'ensemble de la ration.

Carences et excès

Une carence en fer peut contribuer à une anémie. Un manque prolongé de vitamine D ou de calcium fragilise les os. Les causes d'un symptôme doivent toutefois être recherchées par un professionnel de santé : un seul signe ne suffit pas à poser un diagnostic.

Protéger l'appareil digestif

Se laver les mains avant de manger, boire de l'eau potable, laver les produits frais et conserver les aliments à une température adaptée réduit le risque de contamination. Manger lentement et varier les aliments aide aussi à préserver le confort digestif.

À retenir

Idée clé

Se laver les mains avant de manger, boire de l'eau potable, laver les produits frais et conserver les aliments à une température adaptée réduit le risque de contamination.

Je vérifie mes acquis

1. Donne deux gestes qui réduisent le risque de contamination alimentaire.
2. Une fatigue persistante prouve-t-elle à elle seule une carence en fer ?

Corrigé expliqué

1. Se laver les mains et consommer de l'eau potable, par exemple.
2. Non. La fatigue a plusieurs causes possibles ; un diagnostic demande une évaluation médicale.

Explorer, tester, comprendre



Photographie d'illustration originale : observe et relie-la au thème de la leçon.

Améliorer une ration

Un élève mange souvent des aliments très salés, peu de fruits et boit très peu d'eau. Propose trois changements concrets et relie chacun à un objectif de santé.

Correction raisonnée

Varié les fruits et légumes augmente la diversité des apports ; choisir moins souvent des aliments très salés limite l'excès de sel ; boire de l'eau régulièrement aide à couvrir les besoins hydriques. Ces conseils généraux ne remplacent pas une prise en charge médicale individuelle.

Vocabulaire essentiel

Carence : apport insuffisant d'un élément nécessaire. Hygiène alimentaire : habitudes qui limitent les risques liés à l'alimentation.

DÉFI SCIENCES · Lis une étiquette

Repère les glucides, les protides et les lipides sur deux étiquettes alimentaires, à quantité égale.

À observer : Compare les apports sans conclure qu'un produit est sain ou malsain à partir d'un seul chiffre.